Należytość pocztowa uiszczona ryczałtem.

Informator

ABSOLWENTEK SEMINARJUM GOSPODARCZEGO, HAFTU I KRAWIECCZYZNY W KRAKOWIE, UL. SYROKOMLI L. 21

ROK VII. LIPIEC-SIERPIEŃ-WRZESIEŃ 1936 Nr. 37.

KOMUNIKATY.

Komisja dla egzaminów na nauczycielki zawodu komunikuje, że **egzamin kwalifikacyjny** odbędzie się w dniach od 12. do 20. listopada b. r. Każda kandydatka zostanie zawiadomiona o terminie osobnym pismem.

Zjazd absolwentek Państw. Sem. Gosp., Haftu i Krawiecczyzny w Krakowie, odbędzie się w okresie ferii zimowych, zaraz po Nowym Roku. — W czasie zjazdu przewidziany jest bezpłatny kurs robót dzianych: sweter, rękawiczki, skarpetki, albo też pokaz szycia lalek dekoracyjnych. O ile zgłosi się dostateczna ilość uczestniczek, zostanie również przeprowadzony kurs przysposobienia w administracji wojskowej działu żywnościowego. Celem ułatwienia przygotowań związanych z organizacją kursów prosimy o zgłaszanie uczestnictwa w nich za pomocą pocztówki przed dniem 1. XII. b. r. Prosimy również o nadsyłanie życzeń w związku z programem zjazdu, treścią referatów, pokazów i t. p. Bliższe dane odnoszące się do terminu i programu zjazdu podane będą w numerze grudniowym Informatora.

Prosimy o nadsyłanie w dalszym ciągu **odpowiedzi na kwestionariusz w sprawie odżywiania ludu.**

M. Strasburger.

Czego musimy się jeszcze nauczyć?

Do rozwagi i dyskusji na początku roku szkolnego.

Gdy w roku 1934 polska delegacja na Międzynarodowy Kongres Kształcenia Gospodarczego zwiedzała w Niemczech szkoły gospodarcze, miała sposobność stwierdzić z radością, że nasze polskie szkoły nietylko nie są gorsze, ale niejednokrotnie przewyższają je nawet swym pedagogicznym podejściem do przedmiotu i pogłębieniem niektórych zagadnień. Pomimo tego wpływ ich na ogół społeczeństwa jest bez porównania mniejszy, na co składa się szereg różnych przyczyn. Przedewszystkiem w Niemczech ogół społeczeństwa rozumie swoją szkołę gospodarczą, ceni ją i współdziała z jej poczynaniami. Przytem niemiecka szkoła gospodarcza, stojąc niżej pod względem pedagogicznym i metodycznym, zajmuje się jednak różnymi takimi zagadnieniami, które w naszych szkołach odgrywają bardzo małą rolę, lub nie odgrywają jej wcale.

Postaramy się tutaj oświetlić bliżej te dwie przyczyny, które naszem zdaniem sprawiają, że wpływ szkoły gospodarczej w Polsce jest na całokształt spraw życia bez porównania mniejszy.

Z radością możemy stwierdzić, że obojętność naszego społeczeństwa w stosunku do szkoły gospodarczej powoli, lecz systematycznie maleje i każdy rok przynosi poprawę stosunków pod tym względem. Słyszy się i nadal jeszcze zdania, że uczyć gospodarstwa może każda kobieta, która potrafi gotować. Spotyka się ludzi, którzy bardzo dziwią się, że nauczycielce gospodarstwa potrzebne jest wyższe wykształcenie, ale na szczęście jest ich coraz mniej, a coraz więcej takich, którzy do szkół gospodarczych, do Instytutu Gospodarstwa Domowego, do Polskiego Radia zwracają się z różnemi pytaniami, bynajmniej nie błahymi, lecz wskazującymi na rozumne i poważne zainteresowanie tą dziedziną życia.

„Jak mam w takich a takich warunkach bytu, pracy, wieku i zdrowia żywić siebie i moją rodzinę". „Jakimi książkami gospodarczymi mam się posługiwać, aby podnieść moje gospodarstwo na odpowiedni poziom?" — pytają się ludzie. A dalej: „Jak mam żywić moją córeczkę, która przebyła ciężką szkarlatynę i z trudnością tylko powraca do zdrowia?", „Czy mój rozkład wydatków na żywność jest prawidłowy?". Takich przykładów można namnożyć bardzo wiele. Ale dziwna rzecz, wśród tej powodzi pytań, któremi zarzucane są redakcje różnych pism kobiecych, Instytut Gospodarczy i Radio **brak zupełnie głosów nauczycielek gospodarstwa.** Czy mamy uważać to za objaw bardzo pomyślny i wyciągnąć stąd wniosek, że nauczycielki gospodarstwa już

wszystko dawno umieją i nie potrzebują wyjaśnień z żadnej dziedziny?

Niestety, brak pytań wskazuje zazwyczaj nie na doskonałość wiedzy, a na brak zainteresowania danym zagadnieniem.

I tu dochodzimy do drugiej przyczyny niedostatecznego wpływu szkoły gospodarczej na poziom życia domowego w Polsce. Oto szkoła nasza niewątpliwie w ostatnich latach poczyniła wielkie postępy pod względem pedagogicznym i metodycznym, nawet pod względem organizacji pracy i urządzeń, ale istnieją jednak dziedziny, które dotychczas nie są uwzględnione w dostatecznej mierze.

Przyjrzyjmy się im z punktu widzenia nauki przyrządzania potraw.

Oto **większość szkół gospodarczych kładzie zbyt mały nacisk:**

1) na racjonalną technikę pracy przy przyrządzaniu potraw,

2) na opłacalność względnie nieopłacalność produktów spożywczych i, co zatem idzie, umiejętność zastępowania drogich produktów tanimi,

3) na jak najkorzystniejsze wyzyskanie własności produktów,

4) na racjonalne układanie jadłospisów.

Wyjaśnijmy to na przykładzie. A więc punkt pierwszy: istnieje cały szereg wskazań wynikających ze znajomości zjawisk zachodzących przy przyrządzaniu potraw, które wskazują takie a nie inne metody postępowania, n. p. nie dusić w tłuszczu marchwi, bo głównym i najcenniejszym jej składnikiem jest karotyna, rozpuszczalna w tłuszczach, która podczas duszenia rozpuszcza się w sosie, podlega działaniu wysokiej temperatury rozgrzanego tłuszczu i rozmazuje po garnku i półmisku. Nie parzyć przed gotowaniem żadnych jarzyn, ale parzyć rzewień, bo zawiera dużo szkodliwego szczawianu potasu, rozpuszczalnego w gorącej wodzie, nie przesadzać w stosowaniu surówek z rzewienia. Takich przykładów można namnożyć bez liku.

Punkt drugi dotyczy największej opłacalności produktu pod względem zarówno pieniężnym, jak i dietetycznym. Orientując się dobrze w opłacalności produktów można zastępować droższe tańszymi. Nie zawsze ten produkt jest najtańszy, którego cena jest najniższa, lecz ten, który za tę samą cenę daje mniej odpadków i części mało wartościowych, najwięcej zaś składników cennych z punktu widzenia dietetycznego. Np. Mózg wieprzowy jest nietylko dlatego tańszy od cielęcego, że jego cena jest o $^1/_3$ niższa, lecz jest tańszy dlatego, że przy niższej cenie niema różnicy ani w doborze i wartości składników, ani w smaku, którego nie odróżnią nawet najbardziej wybredni smakosze. Podobnie ser tylko dlatego należy uważać za produkt znacznie tańszy i ekonomiczniejszy od mięsa, że może go w bardzo wielu wypadkach zastąpić, wnosząc białko co najmniej równej wartości, co białko mięsa, większe zaś bogactwo substancyj mineralnych. Kasza hreczana lub grubo omielana kasza perłowa powinna zawsze tam zastępować ryż i drobną kaszkę krakowską, gdzie nie chodzi nam o jakąś specjalnie delikatną potrawę lub o posiłek dla chorych, gdyż kasze grubo omielane nietylko są tańsze pod względem pieniężnym, ale i lepiej opłacalne ze względu na składniki odżywcze. To samo odnosi się do chleba razowego, znacznie lepiej opłacalnego i korzystniejszego od chleba z mąki pytlowej.

Punkt trzeci tj. „Najkorzystniejsze wyzyskanie produktów spożywczych". Np. białko zbożowe jest niepełnowartościowe. Przez dodatek paru łyżek mleka do dziennej porcji chleba braki tego białka zostają uzupełnione i oddaje nam ono wówczas takie same usługi, jak białko najbardziej doborowe. Ten sam wpływ wywiera dodatek jaja do fasoli. Tkanka łączna ścięgnista, stanowiąca zwykłe odpadek mięsa, może jednak być do pewnego stopnia wykorzystana, jeśli mięso jest przyrządzone z kwasem.

Wreszcie bodaj najważniejszy jest punkt czwarty, a mianowicie racjonalne układanie jadłospisów. Jakżeż wiele jeszcze grzeszy się w naszych szkołach pod tym względem! Raczej powiedzmy odwrotnie, jak **wyjątkowe są szkoły, które umieją racjonalnie układać jadłospisy.** Jadłospis, to w pracy dietetyka i w pracy nauczycielki gospodarstwa rzecz najtrudniejsza, bo musi on:

1) być zrównoważony pod względem jakości i ilości składników,

2) być dostosowany do potrzeb tych, którym ma służyć, ich wieku, zawodu i stanu zdrowia,

3) być dostosowany do rozporządzalnych środków pieniężnych,

4) czynić zadość wymaganiom smakowym.

Aby te wszystkie wymagania pogodzić ze sobą trzeba umieć bardzo dużo i dlatego w tej dziedzinie popełnia się najwięcej grzechów. To obiad za kwaśny, to za mączny, to znów jaja występują w nim obok mięsa, to są dwie potrawy podprawione śmietaną, to znów jarzyn za mało i owoce nie uwzględnione. Zawsze źle. A tu tymczasem nowy program ministerialny dla szkół przysposobienia rodzinnego z całym naciskiem każe uczyć racjonalnego układania jadłospisów z uwzględnieniem możliwości finansowych środowiska. W szkole zaś spotykamy się z jadłospisem: zupa szczawiowa z grzankami, pomidory faszerowane, krem z rzewienia. Obiad jest z gruntu błędny. Przedewszystkiem rzuca się w oczy że za wiele w nim potraw kwaśnych. Z drugiej znów strony ilość białka jest niedostateczna, a i uzyskana z tych produktów ilość kalorii jest również niedostateczna. Źle, trzeba się nauczyć lepiej.

A tu tymczasem spotykam młodą nauczycielkę. Mówimy o pomocach naukowych w nauczaniu gospodarstwa. Okazuje się, że nie umie z nich korzystać, bo... nie wie, że mięso jest bardzo złym źródłem wapnia, a mleko najlepszym z pośród wszystkich pokarmów. Nauczycielka ta jest jeszcze bardzo młoda i pewnie nauczy się wszystkiego, co potrzeba, tylko w tem sęk, że **trzeba się uczyć.**

Inny przykład. Nauczycielka podaje na lekcji przyrządzania potraw błędny sposób gotowania szpinaku, polecając uczennicom, aby go najpierw sparzyły, odcedziły i dopiero ugotowały w małej ilości wody pod przykryciem. Na to jedna z uczennic zauważa, że przez Radio słyszała co innego. Mianowicie, powtarza, że młody ogrodowy szpinak można gotować bez dodatku wody we własnym soku, inne zaś jego odmiany lub stary szpinak, należy wrzucać na dużą ilość wrzącej wody i gotować bez przykrycia. Nauczycielka jednak upiera się przy swojem zdaniu. Uczennica więc siada na swem miejscu ze słowami: „Jak to nic nie można wierzyć temu Radio".

Dlaczego tak jest? Dlaczego dziś jeszcze rola szkoły gospodarczej w dziele racjonalizowania poziomu codziennego żywienia polskiego społeczeństwa jest tak bardzo mała?

Odpowiedź na to bardzo łatwa — bo **nie dokształcamy się w tej dziedzinie w dostatecznej mierze.** Podkreślam — w tej dziedzinie, bo np. wiele bardzo nauczycielek interesuje się zagadnieniami pedagogicznymi i sporo wysiłku wkłada w to, by pod tym

względem nie pozostawać w tyle. Trzebaby więc zdobyć się jeszcze na wysiłek dokształcania w dziedzinie „nauki o żywieniu“.

Do tego celu mogą służyć różne kursy dokształcające, opracowywanie referatów na konferencje nauczycielskie no i lektura. Musimy więc organizować i domagać się organizowania **kursów z zakresu nauki o żywieniu.** Do ich programu powinna wejść chemia i fizyka stosowana, wiadomości z bakteriologii technologicznej, towaroznawstwo produktów spożywczych i najważniejsza dietetyka żywienia ludzi zdrowych.

Mamy w naszym kraju bardzo wiele kursów nauczycielskich, obejmują one jednak prawie wyłącznie zagadnienia pedagogiczne, metodyczne i organizacyjne. **Czas już na kursy dietetyczno-zawodowe!**

A potem dokształcanie **przy pomocy lektury.** Do niedawna słyszało się ze wszystkich stron, że nauczycielki w pracy swej spotykają się z ogromnemi trudnościami, bo brak jest książek i pomocy naukowych, na których możnaby się oprzeć. Dziś książki te pojawiają się jak grzyby po deszczu. Są lepsze i gorsze, popularniejsze i bardziej naukowe, każdy może sobie dobrać odpowiednie według zainteresowań i poziomu umysłowego, tylko... jakoś niebardzo widać, aby nauczycielki z nich korzystały. Kołaczą się te nieszczęśliwe książczyska po bibliotekach szkolnych, ale coś nie wiele z tego wynika. Na wszystkie pytania o książki, młode nasze nauczycielki odpowiadają zawsze pośpiesznie i z widocznym zmieszaniem: „Widziałam, ale jeszcze nie czytałam“. Zresztą nie jest to specyficzna właściwość nauczycielek gospodarstwa. Specjaliści we wszystkich dziedzinach życia skarżą się na „bezczytelnictwo“ w Polsce.

Ale tak nie można. Życie społeczne toczy się wartkim nurtem. Nieledwie dzień każdy przynosi zmiany, nowe wymagania, nowe dążenia i potrzeby i domaga się ich zaspokojenia. Nie możemy dziesiątki lat wojować po świecie tą bronią, którą za lat młodzieńczych włożono nam w rękę w seminarium. Wiedza nabyta w seminarium to tylko pierwszy impuls do pracy i dalszego doskonalenia się i w roku 1936 żadne seminarium nie może nauczyć tego, co będzie potrzebne w roku 1946, a nawet... 1937. I nikt o to nie może mieć do niego pretensji. Nie czekajmy więc, aż przyjedzie wizytatorka, wykaże że jest źle, co nie należy do przyjemności, każe gruntownie zmienić różne punkty naszego dotychczasowego postępowania i jechać na kurs dokształcający.

Same zawczasu pokonajmy „książkowstręt“ i sięgnijmy do czytania, do czytania z ołówkiem w ręku i nakładem dobrej woli.

— „Po co mi tych mądrości, zawartych w książkach. Uczę dzieci ze szkoły powszechnej i nie mogę przecież powtarzać im tych wszystkich okropności fizycznych i chemicznych, bo dobrze, jeśli nauczę je mieszać w garnku i obierać ziemniaki“ — mówi niejedna nauczycielka, tłumacząc tem sama przed własnym sumieniem nauczycielskim swe zaniedbania.

Ta sama jednak nauczycielka, czytając np. „Zasady nauczania“ Nawroczyńskiego, lub „Metodę projektów“ Stevensona, wcale nie martwi się o to, że przecież nie będzie mówiła swym uczennicom, ani o metodzie heurystycznej, ani o systemie batawskim, a lektura ta posłuży jej jednak do tego, aby pracę swą podnieść na wyższy poziom i dostosować do wymagań nowoczesnej pedagogiki. Podobnie i z lekturą dzieł dietetycznych i gospodarczych. Jeżeli nauczycielka przeczyta, jaki jest skład zielonych pomidorów i jak skład ten zmienia się podczas dojrzewania owocu, posłuży to jej nie do tego, aby wszystko powtórzyć uczennicom i mówić im, że szkodliwa narkotyna zamienia się na konieczną dla nas witaminę, ale do tego, aby przetwory z zielonych pomidorów robić tylko późną jesienią, to jest wtedy, gdy niema już nadziei, aby pomidory w szkolnym ogrodzie dojrzały, bo będzie wiedziała, że pomidory czerwone mają bez porównania większą wartość niż zielone i to powie swoim dziewczynkom.

Nie ta książka jest najpożyteczniejsza, z której nauczycielka może wszystko dosłownie przytoczyć jutro na lekcji, lecz ta, która rozszerzy jej widnokrąg myślowy, pogłębi zrozumienie zjawisk i pozwoli uniknąć kroci codziennych błędów fachowych.

Pamiętam, jak na jednym ze zjazdów nauczycielskich była poruszona sprawa, aby w pismach przeznaczonych dla nauczycielek gospodarstwa wiadomości były przytaczane w tej formie, w jakiej nauczycielka może je podać swoim uczennicom. Co do mnie jestem zupełnie przeciwnego zdania. Przedewszystkiem niema takiej lekcji, która mogłaby być bez zmian powtarzana we wszystkich szkołach w całej Polsce. Powtóre, nauczycielka nie jest gramofonem, recytującym swoim uczennicom dosłownie to, co gdzieś zasłyszy, czy przeczyta. Aby nauczanie jej miało istotną wartość, musi ona wiedzieć dużo więcej i dużo szerzej niż może uczennicom podać. A im niższy poziom nauczania, tem musi umieć dokładniej, gdyż tem trudniej spopularyzować wiadomości bez uszczerbku dla ścisłości naukowej.

Na zakończenie jeszcze urywek jednego listu, który przed kilkoma dniami wpłynął do Instytutu Gospodarstwa Domowego:

...„Następnie mam jeszcze jedną prośbę, chciałbym wiedzieć, jak się mam odżywiać z rodziną, ja mam lat 43, wagi 56 kg, pracuję fizycznie w odległości 15 km od domu, mieszkam na wsi, mam 3 morgi ziemi, krowę, konia, zarabiam 100 zł. miesięcznie, żona lat 36, wagi 75 kg pracuje na roli przy domu. Syn lat 16, wagi 53 kg pomaga matce, skończył 7 oddziałów szkoły powszechnej i 1 klasę gimnazjum, uczyć się dalej nie chce, tylko marzy o szkole wojskowej, chłopak dobrze zbudowany tylko straszny łobuz i 2 córki: jedna lat 13, wagi 30 kg pójdzie w tym roku do 7 oddziału, druga lat 9, wagi 25 kg pójdzie do 3 oddziału, uczą się bardzo dobrze. Ja wychowany na wsi od 13 roku życia pracuję jako monter konstrukcyjny, obecnie jako ślusarz w cementowni, żona córka górnika, wogóle mamy bardzo zielone pojęcie o odżywianiu się. Dowiedziałem się, że istnieje w naszej Ojczyźnie Instytucja, która się podobnemi rzeczami zajmuje, dlatego też z największym zaufaniem do Wielmożnego Zarządu się zwracam“.

Instytut na ten list odpowiedział i prawidłowe jadłospisy dla rodziny tej opracował, wraz z zapotrzebowaniem produktów i wskazówkami. Czy jednak dużo jest nauczycielek gospodarstwa, które na podobny list potrafiłyby odpowiedzieć zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia? A miejmy nadzieję, że nie będzie to sporadyczny wypadek. Wiele listów, sypiących się z różnych stron kraju, jak z rogu obfitości, każe spodziewać się, że tego rodzaju żądania będą coraz częstsze. W Niemczech poziom gospodarstw rodzinnych przerósł poziom szkół gospodarczych, stojących pod wieloma względami bardzo nisko. Niechżeż u nas szkoły gospodarcze dotrzymają kroku rozwojowi i zainteresowaniom społeczeństwa, niech je popierają a nie zostają za niemi w tyle.

Dlatego trzeba się uczyć — i sprostać wymaganiom dnia dzisiejszego, a zwłaszcza jutrzejszego.

Krótkie sprawozdanie z pobytu w Sanatorium Dra Birchera w Zurychu.

Sanatorium Dra Birchera w Zurychu znane jest szeroko od kilkudziesięciu lat nietylko w Szwajcarii lecz w całej Europie. Dr Bircher, sędziwy staruszek, wyręcza się obecnie w pracy lekarskiej i naukowo doświadczalnej swym synem i krewnymi, którzy prowadzą sanatorium na bardzo wysokim poziomie.

Dr Bircher postawił sobie za cel życia wykazanie współczesnej ludzkości, że sposób jej odżywiania z przewagą potraw mięsnych jest szkodliwy dla organizmu. Jako jedynie racjonalne przeciwstawia mu żywienie jarskie (wegetariańskie) z przewagą surowizn. Na potwierdzenie słuszności jego teorii w praktyce może służyć fakt, iż choć od kilkudziesięciu lat t. j. od założenia, nie znalazła zastosowania w kuchni Sanatorium ani jedna kostka zwierzęca, pomimo tego założyciel, jego rodzina oraz stały personel wyglądają doskonale, nawet sędziwa gospodyni w kuchni, która niezadługo obchodzić będzie jubileusz 50-ciolecia swej pracy, ma wygląd czerstwy, a jej zdrowej cery pozazdrościć by można jeszcze dzisiaj. Dr Bircher twierdzi, że potrawy silnie nasłonecznione nietylko dają nam siły, ale nadto posiadają własności lecznicze. Do tej pory wierzono bezmyślnie, w to, że żyjąca komórka żywi się jedynie ciepłem kalorycznym zawartym w pokarmach, gdy tymczasem wartość życiodajną posiada w pierwszym rzędzie elektromagnetyczna energia słoneczna, która w świecie roślinnym jest jakby zaklęta i ona to dopiero tworzy pokarm właściwy dla człowieka Dla zupełnej przemiany materii i oczyszczenia krwi w naszym organiźmie oraz zniszczenia trujących kwasów moczowych, powstałych na skutek chorób lub wadliwego odżywiania się, zaleca dr Bircher jako radykalny środek **pełną surową dietę.** Aby zaś pacjentów pozyskać i zachęcić do spożywania jarzyn na surowo, przyrządza się je odpowiednio smacznie i efektownie, rozdrabniając dla łatwiejszego trawienia.

Zachęcona dobrą opinią jaką posiada Sanatorium postanowiłam nie tylko je zwiedzić, ale bliżej je poznać i w nim popraktykować. Będąc więc w Zurychu zgłosiłam się telefonicznie do Zarządu, prosząc o pozwolenie na odbycie praktyki. Ponieważ miejsca były zajęte, miałam trochę trudności, zanim zostałam przyjętą. Dla informacji zaznaczyć wypada iż Zarząd stawia pewne warunki przyjęcia osobom chcącym się dostać do Sanatorium, celem wyuczenia się sposobu przyrządzania tamtejszych potraw gotowanych i surowych:

a) Zarząd zasadniczo nie prowadzi kursów, stara się jednak udzielać wyczerpujących wyjaśnień w czasie pobytu na praktyce (codziennie między godziną 8.30 a 12-tą).

b) Praktyka może odbywać się przez dwa tygodnie, przyczem przyjmuje się tylko osoby znające dobrze sztukę kulinarną.

c) Opłata za każde przedpołudnie wynosi 2.— Frs szw. (zł. 3.50). Oddzielnie opłaca się spożycie obiadu w cenie 3.— do 5.— Frs szw.

d) Zgłoszenia należy kierować wcześniej do Zarządu Sanatorium Dra Birchera, Zurych, Szwajcaria.

Dnia następnego pojechałam do Sanatorium górską kolejką. Przyjęto mnie b. uprzejmie, zaopiekowała się bowiem mną, siostra dra p. Brupbacher-Bircher, która nie szczędząc drogiego czasu, starała się dokładnie zapoznać mnie z celem Sanatorium i jego organizacją, nadmieniając, że Sanatorium spełnia również rolę propagandową odżywiania jarskiego. Na zapytanie, jakich chorych przyjmuje lecznica, odpowiedziała, że przeważnie osoby, które przechodziły zatrucie organizmu, cierpiące na złą przemianę materii, anemię, nerwy, gruźlicę zamkniętą, oraz rekonwalescentów. Osoby przybywające na leczenie do Sanatorium są natychmiast badane przez lekarza, który przepisuje im odpowiednią dietę, skierowując następnie pacjentów pod opiekę pielęgniarek-dietetyczek.

Wzamian za wysokie wynagrodzenie sięgające 18.— Frs szw. dziennie pacjenci otrzymują maksimum wygody i opieki. I tak chorym przydziela się pokoje jasne o białych, błyszczących meblach, o dużych oknach i balkonach, z widokiem na znacznie niżej rozpościerające się miasto pełne wieżyc, oraz na mieniące się tysiącem odcieni barw jezioro zurychskie; w najbliższym otoczeniu znajduje się piękny, obfitujący w kwiaty i krzewy ogród-park, a nieco dalej dużo, dużo lasów.

Ponieważ najwięcej interesuje nas kuchnia, jej urządzenie oraz sposób przyrządzania wydawanych tam potraw, poświęcę jej zatem nieco więcej czasu. Urządzenie kuchni jest b. dostatnie, stoły pokryte linoleum, paleniska węglowe, gazowe i elektryczne, wszystkie przyrządy zamknięte w szafach, między innymi zauważyć można dużą ilość różnych maszynek do rozdrabniania jarzyn prędkim sposobem i t. p. Od strony wejścia do „office", czyli do kredensu, znajduje się stół podobny kształtem swym do lady sklepowej, który służy do ostatecznego wykończenia i przygotowania wydawanych potraw. Tu też przyrządzają pielęgniarki dla swych pacjentów specjalne potrawy z jarzyn i owoców w stanie płynnym lub rozdrobnionym, i tak jedna z osób otrzymuje poza całem menu jako dodatek szpinak w szklance, przepuszczony przez maszynkę, inna znów mieszaninę szczawiu, szpinaku, pokrzyw i t. p. Druga część kuchni służy do czyszczenia, obierania i płukania jarzyn, co odbywa się w specjalnych dużych zmywakach.

Rząd nad kuchnią sprawuje wykształcona gospodyni, która w porozumieniu z lekarzem układa jadłospisy. Pod jej kierunkiem pielęgniarki praktykujące w kuchni oraz praktykantki przychodnie przyrządzają potrawy. Menu jednego np. obiadu przedstawia się następująco:

MENU:

Owoce.

Surowe jarzyny:

kalafior, pomidory, rzerzucha.

Potrawy gotowane:

Zupa owsiana, Bukiet z jarzyn, Makaron z bułeczką, Sos rumiany.

Sałata.

Zurych, dnia 19. VI. 1935 r.

Ponadto podano do obiadu wino bezalkoholowe musujące, b. smaczne i wcale nie ustępujące innym napojom. Jak widzimy jadłospis ten mimo, że jednostronny (jarski) jest urozmaicony. Smakowitość jego podnosiło jeszcze eleganckie nakrycie stołu, różnobarwne i dekoracyjne zestawienie potraw na półmisku, umiejętne podanie i t. d.

W pięknej sali jadalnej, z widokiem na ogród, panuje nastrój miły i pogodny, rozmowę towarzyską podtrzymują dyżurne pielęgniarki, które wraz z gośćmi zasiadają do stołu. Usługę przy stole sprawuje personel żeński, dobrze poinformowany, co do podawanych potraw i diet. Każdy z pensjonariuszów posiada swe własne wyznaczone miejsce. Moja towarzyszka przy stole przyjechała do Sanatorium już po raz drugi w tym roku, by się znów czegoś nowego w dziedzinie odżywiania jarskiego nauczyć. Po spożyciu obiadu, goście udają się do pokojów ogólnych, hallu, salonu, czytelni, by w niskich i wygodnych fotelach spędzić chwil kilka, inni znów wyżej cenią pobyt na tarasach i werandach pełnych leżaków, lub też przechadzkę po pięknym parku.

Na korytarzach zauważyć można w gablotkach między różnymi książkami lekarskimi następujące pożyteczne dla nas podręczniki: 1) Früchtespeisen und Rohgemüse, Berta Bircher, Verlag 1934, Zürich-Leipzig; 2) Das Wendepunkt-Kochbuch (545 potraw bezmięsnych i 337 całych zestawień).

Wiele osób z dalszych krańców miasta spieszy też na posiłki do Sanatorium Dra Birchera, wierząc, że prawidłowe odżywianie jest podłożem prawidłowego psychicznego i fizycznego rozwoju człowieka.

Wogóle w Szwajcarii znane są i bardzo rozpowszechnione kuchnie i restauracje, które żywią metodą Dra Birchera i które naogół cieszą się wielką frekwencją. Kuchnia jarska zdobywa ostatnio zarówno zagranicą jakoteż i u nas w kraju wielu zwolenników, którzy stale odżywiają się dietą wegeterjańską, twierdząc, że tylko kuchnia jarska utrzymuje ich w pełni sił i zdrowia. Duże zasługi na polu reformy odżywiania i propagandy wegeterianizmu położył pionier tej metody w Polsce Dr. Tarnawski, twórca Sanatorium w Kosowie.

Maria Słomkówna,
naucz. Państw. Szkoły Hotel.-Przem.
w Zakopanem.

Wartość odżywcza niektórych jarzyn.

Świadomość, że jarzyny są bardzo zdrowe i niezbędne w naszym odżywianiu się rozpowszechniła się już wszędzie, nie są jednak należycie znane i doceniane zdrowotne wartości niektórych specjalnie jarzyn, mających dla nas znaczenie nietylko pożywnego pokarmu, lecz również środka leczniczego w różnych dolegliwościach, a nawet w poważnych zachorzeniach.

Mam tu na myśli w pierwszym rzędzie selery (zbyt mało u nas rozpowszechnione), które w chorobach zatrucia organizmu i reumatyzmu są środkiem wprost cudownie leczącym, spożycie ich bowiem oczyszcza organizm ze szkodliwych kwasów moczowych, działając tem samem uzdrawiająco. Również przy nerwowych zaburzeniach serca daje leczenie selerami znakomite rezultaty, obok tego selery działają dodatnio w schorzeniach nerek i pęcherza.

Oto kilka przepisów na potrawy z selerów:

Sałatka z selerów na surowo.

Pokrajać w drobniutki makaron obrane i wypłókane selery i natychmiast wymieszać je z osobno przyrządzonym sosem majonezowym. Jeśli ktoś nie znosi majonezu doprawić selery sokiem z cytryny i kto lubi miodem do smaku. Polecenia godnem będzie, dla urozmaicenia potrawy, łączyć selery z różnymi jarzynami i owocami, jak marchewką, ogórkami, szpinakiem, cebulą, jabłkami, czosnkiem, ziemniakami i t. p. wszystko pokrajać drobno, dodając do smaku oprócz majonezu nieco miodu i soku z cytryny. Sałatki te po doprawieniu do smaku układać grupami na szklannych salaterkach, lub też złączyć je razem. Tak samo można przyrządzić sałatę z gotowanych selerów, jednakowoż ich wartość odżywcza będzie mniejsza.

Zupa z selerów podawać z grzankami:

2 sztuki selerów — pokrajać, sparzyć, udusić i przetrzeć,
włoszczyzna — wygotować,
5 dkg masła, 5 „ mąki — podprawić białą zasmażką,
1/4 litra śmietany, 1-dno żółtko — połączyć w wazie na surowo.

Szparagi, jakoteż smak z wygotowanych szparagów, jak również i truskawki wpływają na oczyszczenie dróg moczowych.

Czosnek, jako dodatek w małej ilości, jest środkiem uspokajającym i odżywiającym kiszki, pozatem ma własności hamowania dalszego rozwoju sklerozy.

Szczypiorek, który już wczesną wiosną jawi się na grzędach naszych ogródków, powinien być stosowany jako dodatek do każdej niemal odpowiedniej potrawy, działa on bowiem odświeżająco i odmładzająco. Chcąc utrzymać młodość i zdrowie, pamiętać winniśmy o tym pospolitym i tanim środku, który pomnaża w nas siłę i energię, o czem już w dawnych wiekach wiedzieli żołnierze rzymscy.

Powszechnie znana jest wysoka wartość odżywcza szpinaku, który poza żelazem zawiera wiele soli mineralnych, i w idealny sposób uzupełnia w naszym organizmie braki spowodowane wadliwym zimowym odżywianiem. Zastosowanie szpinaku z wiosną jako środka leczniczego, dla osób anemicznych, daje dobre rezultaty.

Szpinak można spożywać na surowo lub gotowany. Połączenie z pokrzywą podnosi jeszcze wartość żelazową tej rośliny.

Według Dra Birchera (Zurych) należy szpinak po dokładnym obraniu, wymyciu i wymoczeniu w słonej wodzie wymieszać ze szczawiem lub pokrzywą w równej ilości, a przepuściwszy przez maszynkę zlać do szklanki i spożyć zamiast zupy lub obok zupy na surowo w czasie posiłku.

Wiele osób twierdzi, że spożywanie jarzyn na surowo powoduje wzdęcie i gazy w żołądku. Takie wypadki mają miejsce wówczas, gdy jarzyny zjadamy za szybko i natychmiast po większym zmęczeniu. By dobrze je strawić należy je dokładnie wymieszać ze śliną, a wówczas napewno nie będą nam szkodzić, wiemy bowiem, że nawet surowa, kiszona kapusta jest niekiedy jedynym prawie środkiem leczniczym w chorobach żołądka.

Maria Słomkówna,
naucz. Państw. Szkoły Hotel.-Przem.
w Zakopanem.

P. Trzeciak.

Rozwój i dojrzewanie owoców.

Najbogatszą w owoce porą roku jest w naszym klimacie jesień, nie można się jednak skarżyć na brak owoców na wiosnę i w lecie. — Owocem zwykliśmy nazywać każdą mięsistą część kwiatu, którą można spożyć na surowo, właściwym owocem zaś jest tylko rozrośnięta zalążnia t. j. dolna część słupka kwiatowego. Jeżeli w okresie dojrzewania nasion zalążnia traci soki i zsycha się, powstaje owoc suchy, w przeciwnym zaś razie owoc mięsisty. Do owoców właściwych mięsistych należy: wiśnia, czereśnia, śliwa, dereń, pomidor i wiele innych. Owocami suchymi są n. p. strąki fasoli, łuszczyna kapusty, torebka lnu, mieszek czarnuszki, główka maku i t. p. Gruszki i jabłka należą do owoców pozornych, powstają bowiem ze zmięśniałego dna kwiatowego (rozszerzona górna część szypułki kwiatowej) i zmięśniałej zalążni, co uwydatnia się na przekroju poprzecznym tych owoców jako dwa pierścienie współśrodkowe, których środek stanowi gniazdo nasienne pięciokomorowe. Owocem truskawki, poziomki i figi zwykliśmy nazywać zmięśniałe dno kwiatowe, które właściwie jest tylko szupinką. Owocami zaś tych roślin są drobne, twarde niełupki, nadające konfiturze i marmoladzie zwłaszcza poziomkowej niemiłą cechę ziarnistości (piasek w marmoladzie). Miąższ w owocu pomarańczy i cytryny stanowią zmięśniałe włoski, wyściełające ściany licznych komór zalążni, ściany zalążni zaś wytwarzają grubą łupinę. Owoc maliny i ożyny jest owocostanem złożonym z drobnych owoców właściwych. Na owocach właściwych widać ślad szyjki słupka, która po zapyleniu kwiatu więdnie, zsycha się i odpada.

Kwiaty zapyla wiatr lub owady w wędrówce za słodyczą i pyłkiem kwiatów. Pyłek kwiatowy wytwarzają pręciki w woreczku, czyli pylniku wyrosłym na cienkiej niteczce pręcika. Zapylanie odbywa się w ten sposób, że pyłek, skoro dostanie się na znamię słupka t. j. górną część szyjki słupka, kiełkuje w kropelce cieczy, którą znamię wytwarza w okresie zapylania kwiatów, kiełkując zaś wypuszcza łagiewkę, t. j. niteczkę. Łagiewka wchodzi najpierw do zalążni następnie do zalążka, przyrosłego do dna lub do ścian zalążni w jej wnętrzu u roślin okryto-zalążkowych. Z zapylonych czyli zapłodnionych zalążków powstają nasiona.

W okresie rozwoju nasion rozwija się owoc, w okresie zaś dojrzewania nasion dojrzewa owoc. Owoce w okresie swojego rozwoju są twarde, zielone, w smaku kwaśne i cierpkie. Zieloną barwę nadaje owocom niedojrzałym chlorofil ciało asymilujące przy współudziale promieni światła, a produkty tej asymilacji wzbogacają owoc w materiały zapasowe i owoc rośnie.

Kwaśny smak nadają owocom kwasy jak cytrynowy i jabłkowy, cierpki zaś smak pochodzi od kwasu garbnikowego. Podczas dojrzewania owoce zmieniają się zewnętrznie i wewnętrznie, tracą barwnik zielony jako ciało asymilujące, a w związku z tym przestają róść; materiał w nich nagromadzony ulega przemianie chemicznej pod działaniem enzymów, kwasów, odpowiedniej temp. i światła, to też owoce dojrzałe mają zupełnie inny smak i woń, aniżeli owoce niedojrzałe. W miejsce barwnika zielonego asymilującego, wytwarza wiele rodzaii owoców inne barwniki zasadniczo: czerwony, żółty i niebieski. Ten ostatni nie występuje w owocach oddzielnie lecz w połączeniu np. z czerwonym barwnikiem, śliwkom nadaje barwę fioletową, zaś w połączeniu z barwnikiem czerwonym i żółtym barwi oliwki na kolor oliwkowy. Chemicznym zmianom ulegają w owocach w okresie ich dojrzewania głównie węglowodany, a mianowicie wielocukry nierozpuszczalne w wodzie zmieniają się na ciała w wodzie rozpuszczalne, t. j. na cukry proste n. p. krochmal w ostatecznym rozkładzie daje cukier gronowy, związki pektynowe, które w roślinie tworzą istotę międzykomórkową, przechodzą stopniowo w gumy, klej roślinny i nakoniec w cukry, także cukier trzcinowy jako ciało złożone ulega rozpadowi na cukier owocowy i gronowy. Pewnej przemianie chemicznej ulegają także białka. Podczas dojrzewania zmniejsza się też w owocach ilość kwasów, które w połączeniu z innymi ciałami dają estry, ciała nieraz o bardzo miłej woni. W związku z wytwarzaniem się w owocach barwników, powstają też witaminy a znikają alkoloidy trujące, które owocom niedojrzałym dają ochronę przed szkodnikami.

Nie ulegają zmianie błonnik i drzewnik, którego też w owocach jest mało, a mianowicie błonnik na powierzchni owocu tworzy łupinę, drzewnik zaś wchodzi w skład szypułki, włókien szypułkowych, wyściółki komorowej i naskórka nasion. Łupina i szypułka owocowa zamykają owoc od zewnątrz, a jako ciała chemicznie odporne bronią wstępu do owocu bakteriom gnilnym i wpływom atmosferycznym. Ochronę przed wilgocią zewnętrzną i utratą wody daje owocom szadź (farba na owocach), która pod względem chemicznym jest woskiem roślinnym a więc ciałem nie łączącym się z wodą. Szadź wydzielają owoce pod działaniem zmian temperatury, można ją też wywołać sztucznie; w tym celu kładzie się np. śliwki węgierskie na sicie i polewa kipiącą wodą. W przeciągu kilku minut śliwki pokrywają się coraz to grubszą warstewką szadzi. Łupina, szypułka i szadź na owocach odgrywają ważną rolę w przechowywaniu owoców świeżych na dłuższy okres czasu. W przetwórstwie owocowym stanowią one balast i są usuwane przez obieranie owoców i wybijanie gniazd nasiennych.

Ze składu chemicznego owoców:

wody	80—90 %
węglowodanów	4,5—18,1 %
białka	1,2—1,4 %
tłuszczu minimalna ilość	(w czem wyjątek stanowią oliwki),

wnioskujemy, że owoce są pokarmem mało pożywnym, ze względu jednak na obecność w nich innych ciał jak soli mineralnych, kwasów, barwników, enzymów i witamin, spożywanie owoców surowych i ich przetworów jest niezbędne dla rozwoju i utrzymania organizmu w stanie zdrowym.

Anna Bussan.

Pielęgnowanie podłóg.

Kłopotliwą a ważną czynnością dla każdej gospodyni domu jest utrzymanie podłogi w należytej czystości. Nie jest to rzecz błaha nie tylko ze względów estetycznych, ale przedewszystkiem ze względów higienicznych. Podkreśla tę sprawę autorka niemiecka p. Margarete E. Händel w broszurce: „Wirtschaftliche Fussbodenpflege". Co do higieny podłóg słusznie twierdzi autorka, że czystość podłóg jest rzeczą niezmiernej wagi szczególnie tam, gdzie w rodzinie znajdują się małe dzieci bawiące się chętnie na podłodze. Jaknajskrupulatniejsza czystość podłogi jest więc zabiegiem profilaktycznym, na który należy niemniejszą zwracać uwagę, niż na samo pielęgnowanie zdrowia dzieci. Na obuwiu przynosimy do mieszkania błoto uliczne, które pod naszymi stopami rozdrabnia się na kurz łatwo unoszący się w powietrzu i roznoszący miliardy bakteryj. Broszurka p. Händel nie wyczerpuje wszystkich szczegółów, które mogą i powinny innteresować gospodynię domu. W artykule niniejszym, podamy kilka uwag na temat utrzymywania w czystości podłóg zależnie od materiału z którego są zrobione, ponieważ każdy z nich wymaga odrębnego sposobu czyszczenia i konserwowania.

Materiał używany na podłogi można podzielić **na trzy grupy:**

1) materiał kamienny naturalny,
2) „ „ sztuczny,
3) „ drzewny.

RYSUNEK 1.



Do pierwszego rodzaju należy piaskowiec, porfir, bazalt, granit, marmur i inne. Materiał ten mniej nadaje się do mieszkań, ponieważ jest porowaty, nasiąkliwy, zimny i niekiedy zbyt drogi (n. p. marmur).

Częściej stosowany jest materiał kamienny sztuczny. Do niego należą cegły klinkiery, płyty kamionkowe, terrazzo i ksylolit.

Cegły i klinkiery, są kamieniami z palonej gliny, spajane przeważnie cementem i nadają się raczej do stajen, magazynów i t. p., gdyż jako dobre przewodniki ciepła dają podłogę zimną, a przytem silnie wchłaniają wilgoć.

Płyty kamionkowe, mające powłokę nieprzemakalną, są używane z powodzeniem w łazienkach, spiżarniach, a niekiedy przedpokojach i kuchniach. Spajane są wapnem i cementem, a przy dobrym wykonaniu nie przepuszczają ani wody ani wilgoci.

Terrazzo składa się z zaprawy murarskiej zmieszanej z drobnymi kamieniami. Po zastygnięciu tej masy szlifuje się powierzchnię, wskutek czego tworzy się wzór jakby mozaikowy. Używane jest przeważnie w sieniach, klatkach schodowych, w łazienkach, spiżarniach i t. p. Jest łatwe do zmycia i nie przepuszcza wilgoci, lecz jak każda kamienna podłoga jest dobrym przewodnikiem ciepła.

Ksylolit jest mieszaniną chlorku magnesowego, magnesytu, mączki drzewnej, lub mielonego korku oraz farb. Podłoga ta jest po dokładnem wyschnięciu trwała i odporna, a przytem elastyczna. Będąc złym przewodnikiem ciepła nadaje się bez porównania lepiej od podłóg kamiennych do kuchen, korytarzy, przedpokojów, a szczególnie do ambulatoriów, szpitali i t. p. Bardzo dodatnią cechą ksylolitu jest pyłochłonność. Podłoga ksylolitowa wskutek swej elastyczności przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia, oddaje więc dobre usługi osobom, których zawód wymaga długotrwałego chodzenia.

Materiał drzewny, pochodzi z drzew szpilkowych i liściastych. Szpilkowe dają przeważnie podłogi miękkie, jakkolwiek drzewo sosny w swej twardości i odporności zbliżone jest do drzewa dębowego. Między drzewami liściastymi mamy tak drzewa twarde jak i miękkie. Do twardych liściastych zaliczamy dąb i buk.

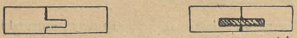
Do zwykłej białej podłogi stosowane bywają przeważnie deski jodłowe i świerkowe, najodpowiedniejszym natomiast materiałem jest drewno sosny jako materiał twardszy i odporniejszy na wpływ wody. Drewna twarde jak dąb i buk używane są do podłóg parkietowych. Do podłogi białej używane też bywa drewno sosny amerykańskiej „pitchpine".

Deski podłogi białej łączone są albo „na wpust" albo „na piórko" jak to wykazuje rys. na str. 8.

Przy układaniu podłóg **ważną** bardzo rzeczą jest suchość desek. Dobrze wyschnięte deski nie tworzą po pewnym czasie szpar w podłodze, źle wysuszone tworzą szpary nieraz bardzo znaczne i bardzo niepożądane (Rys. 3). Rozpoznanie stanu suchości desek przed budową jest rzeczą bardzo trudną, zazwyczaj dowiadujemy się o tem, gdy w podłodze już mamy szpary, a więc za późno. Stolarz tylko rozpoznać może stan deski przy struganiu. Niewysuszona deska z trudem się struże i podczas strugania nie daje gładkiej powierzchni, lecz raczej zadzierżystą. Należy zatem żądać gwarancji co do suchości desek, gdyż późniejsze szpary w deskach są bardzo niepożądane ze względów higienicznych. Ciepły gruz pod podłogą jest doskonałym terenem dla wylęgu pcheł, lub prusaków i karaluchów. Źle dopasowane deski podłogi tworzą szpary, które dla naszego oka są trudne do spostrzeżenia, gdyż zasłania je „wpust" albo „piórko". Istnieją one jednak, gdyż wpust przez zeschnięcie zwęża się, a piórko także. Rys. 3. Szpary te umożliwiają robactwu dostęp do gruzu. Gdy zważymy jeszcze fakt, że przy myciu podłogi poczwarkom owadów dostarczamy potrzebnej ciepłej wilgoci, można sobie wyobrazić, jakim dobrodziejstwem są dla nich te niedociągnięcia w budowie naszych podłóg. Jakkolwiek racjonalne zaklejanie tych szpar jest ciężką i żmudną pracą, należy je stosować, chcąc utrzymać dobrze zrozumianą profilaktyczną czystość.

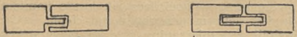
Podłoga miękka w pokojach może być zaciągnięta lakierem, co ułatwia utrzymanie jej w czystości. Nie należy tego jednak czynić, o ile podłoga

RYSUNEK 2.



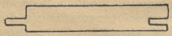
ŁĄCZENIE „NA WPUST." ŁĄCZENIE „NA PIÓRKO".

RYSUNEK 3.



ZESCHNIĘTE ŁĄCZENIA PODŁOGI.

RYSUNEK 4.



KLEPKA PODŁOGI PARKIETOWEJ.

RYSUNEK 5.



CYKLINA CZYLI STRUGACZKA.

jest nowa, przed upływem dwuch lat, gdyż po zbyt wczesnem lakierowaniu zwykle zagnieżdża się grzyb.

Podłogi parkietowe, mogą być klepkowe t. j. układane w zakosy i wzorzyste, używa się na nie przeważnie drzewa dębowego lub bukowego. Rys. 1. Klepki służące do układania parkietu, łączone są tylko na wpust, jak na Rys. 4.

Nie jest przy tem ze względów higienicznych i akustycznych obojętne, co znajduje się pod parkietem. Jeśli kładziemy parkiet wprost na betonie, otrzymujemy podłogę zimną, bardzo akustyczną, źle izolującą mieszkanie od niższych pięter lub piwnic. Przy starannej budowie powinien na betonie znajdować się gruz, w którym układa się legary, do nich przybija się t. zw. ślepą podłogę a na niej dopiero układa się parkiet. Podłoga taka jest ciepła i nie akustyczna.

Czyszczenie podłóg.

Zagadnienie czyszczenia podłóg dębowych opracowane jest bardzo starannie przez p. Michalinę Ulanicką w zeszycie Nr. 1 z r. 1933 „Pani Domu", oraz przez p. Halinę Lutostańską w Nr. 14 z r. 1935 tego samego pisma, wobec czego nie poruszam już tej kwestji.

Przypomnę tylko niektóre **własności dębiny.** Bardzo charakterystyczną i ważną właściwością dębiny jest to, że na dębowej podłodze łatwo ukazują się plamy. Pochodzenie tych plam na drewnie dębowym można wytłumaczyć tem, że dębina posiada bardzo duże ilości garbnika, szczególnie wrażliwego na żelazo i jego wodorotlenki, pod wpływem których bardzo szybko czernieje. Gdy n. p. nieostrożna służąca w czasie deszczu lub śniegu, otworzy okno, a z okiennego metalowego okapu woda ścieknie na podłogę dębową, tworzą się czarne plamy jakby atramentowe, gdyż garbnik dębiny łączy się z wodorotlenkiem żelaza i tworzy substancję intensywnie czarną. Plamy takie zmyć się nie dadzą, gdyż wnikają w dębinę dosyć głęboko. Usunąć je można tylko przez usunięcie pewnej warstwy dębiny, zapomocą wiórowania lub cyklinowania. Służą do tego wióry metalowe grubsze lub cieńsze, przyczem grubszych używa się do usunięcia wierzchniej warstwy brudu i wosku wraz z drzewem, cienkich do wygładzania powierzchni. Wiórowanie lub cyklinowanie nie powinno być stosowane często, gdyż zeskrobując więcej niż $^2/_5$ grubości deski, ryzykujemy całą podłogę. Usuwanie zatem brudu zapomocą wiórowania lub cyklinowania stosować można tylko w ostateczności, gdy wszystkie inne środki zawiodą. W każdym razie bez wiedzy i zezwolenia właściciela domu ani wiórowania ani cyklinowania stosować się nie powinno.

Podłoga biała. Najzwyklejszą podłogą drewnianą jest podłoga biała do szorowania, układana z długich prostych desek. Wspomniałam już o tem poprzednio, ważną rzeczą jest, by podłoga taka zrobiona była z desek suchych i szczelnie przylegających do siebie. W szparach powstałych podczas zsychania gromadzi się bowiem kurz, który przy szorowaniu przemienia się w błoto, a pozostając w szparach długo w stanie wilgotnym **schnąc powolniej,** staje się rozsadnikiem drobnoustrojów gnilnych i pleśni. Oprócz tego przeszkadza on przy szorowaniu w pracy i przysparza dużo roboty, gdyż mimo najstaranniejszego szorowania, wydobycie brudu ze szpar jest trudne, a gromadząca się w szparach woda rozprowadza brud po całej podłodze, tworząc za ścierką brudne smugi. Uniknąć tych niedomagań można przez zaklejanie szpar. Nie jest wskazane zakładanie szpar wązkimi szczypami drzewa, które łatwo wydostają się i mogą być przyczyną pokaleczeń, wskazane jest natomiast zaklejanie podłogi masą składającą się z miałkich trocin drzewnych i rozgotowanego kleju stolarskiego. Masę tę po założeniu do szpar można zakleić wązkimi pasami papieru. Po wyschnięciu masy, co następuje po 2 dniach, alboteż po zabrudzeniu podłogi, papier zmyje się podczas szorowania, a gładkie zaklejenie szpar zostanie.

Podłogę białą można szorować emulsją z szarego mydła. Przed szorowaniem konieczne jest dokładne zamiecenie podłogi, gdyż podczas szorowania szpilka, ułamek szkła lub gwóźdź spowodować mogą poważne okaleczenia lub nawet śmiertelne zakażenia. Ponieważ jednak ze względów higienicznych unikać należy podnoszenia kurzu, można zamiatanie uskutecznić przez rozsypanie wzdłuż jednej ściany zwilżonych trocin, wiążących kurz. Należy przy tem zamiatać tak, by trociny przesunięte zostały przez całą powierzchnię.

Podłogi kamienne. Czyszczenie podłóg kamiennych nie przedstawia żadnych trudności. Tam, gdzie podłogi kamienne zabrudzone są jedynie kurzem, wystarczy codziennie zmyć je wodą, a raz na jakiś czas wyszorować emulsją z szarego mydła. Wyłączne mycie samą wodą nie wystarczy.

Nigdy przy myciu jakiejkolwiek podłogi nie należy zezwolić na zalewanie jej całej i chodzenie po zalanej wodą powierzchni. Myć należy podłogę takimi kawałkami, by powierzchnię mokrą ogarnąć można wyciągniętą ręką. Do mycia należy mieć dwa wiadra, jedno do zbierania brudnej wody, dru-

gie na czystą do spłukiwania, mydliny w osobnym naczyniu. Czynności są następujące: nabiera się szczotką tylko tyle mydlin, by dobrze zamoczyć podłogę, szoruje się kolistym ruchem, brudne mydliny zbiera się ścierką do wiadra na brudną wodę, inną ścierką i czystą wodą płucze się wymytą przestrzeń i wodę tę zbiera, ścierkę wykręca się nad wiadrem przeznaczonym na brudną wodę, potem płucze się ją w czystej wodzie i „na sucho" wyciera.

Betonowych podłóg ścierkami zwykle się nie myje, ze względu na szorstką powierzchnię betonu, która niszczy bardzo ścierki. Podłogi takie spotyka się przeważnie w pralniach, sieniach i t. p. Ponieważ pralnie zaopatrzone są kanałami odpływowemi, umieszczonymi w podłodze, wystarczy podłogę betonową spłukać wodą i zmieść ją do kanału. Do mycia takich podłóg używa się albo mioteł ryżowych albo też specjalnych szczotek z włókna kokosowego, osadzonych na drążku. Natomiast podłogi kamienne znajdujące się w łazienkach, korytarzach mieszkań lub w kuchniach, starannie należy wytrzeć w celu unikania zawilgocenia mieszkania.

Warunkami dobrego mycia podłogi są:

a) dobrze rozprowadzona, ciepła, pieniąca się emulsja szarego mydła;

1 ½ dg szar. mydła na 1 lt wody daje słabą emulsję,
2 ½ „ „ „ „ 1 „ „ średnią „
4 „ „ „ „ 1 „ „ silną „

b) dobra, z gatunku twardych szczotka ryżowa, ręczna lub na drążku,

c) ciepła woda do spłukiwania w osobnym naczyniu,

d) dobrze wchłaniająca wodę, miękka ścierka do zbierania wody,

e) wodę do spłukiwania należy często zmieniać, gdyż spłukiwanie brudną wodą jest raczej rozsmarowywaniem brudu,

f) należy szorować podłogę kawałkami, by brudne mydliny nie miały czasu wsiąkać w drewno,

g) spłukiwać należy zaraz po szorowaniu, stosując obficie czystą wodę, by brudne mydliny jaknajlepiej rozprowadzić i zebrać.

h) umiejętne wycieranie „do sucha" t. j. dobrze wypłukaną i silnie wykręconą ścierką, tak aby wody na podłodze nie pozostało więcej, niż tyle ile wchłonęły deski.

Po podłodze wilgotnej chodzić nie należy, nawet w najczystszym obuwiu, gdyż na zelówkach zawsze jeszcze tyle znajduje się zaschniętego brudu, że cząstka jego zostawia ślad na wilgotnej podłodze. Po umyciu podłogi wreszcie należy daną ubikację przewietrzyć, by podłoga prędzej wyschła, a nasycone parą powietrze mogło się ulotnić.

Lekcja mycia podłogi białej.

Lekcja mycia podłogi białej wymaga dłuższego i starannego przygotowania, że względu na potrzebny materiał okazowy. Wskazanem jest, by nauczycielka miała przygotowane deseczki służące do demonstracji

Poprzednia lekcja miała za temat mycie podłóg kamiennych.

a) z kurzu i z błota,

b) z zanieczyszczeń węglem i popiołem w łazience,

c) zaplamionej resztkami jedzenia i tłuszczem w kuchni.

Teraz odbyć się powinno krótkie powtórzenie poprzednio zdobytych wiadomości:

a) jakie zanieczyszczenia dadzą się najłatwiej usunąć? Czem i jaką techniką?

b) jakie zanieczyszczenia należą do trudniej usuwalnych?

c) jakie zanieczyszczenia są najtrudniejsze do usunięcia, czem się je usuwa i jaką techniką?

Nawiązanie do nowej lekcji przez zapytanie uczennic jakie znają jeszcze podłogi stosowane w kuchniach, przedpokojach, korytarzach, oraz które z tych podłóg można w najprostszy sposób, zbliżony do poprzedniego, oczyścić?

Po otrzymaniu pożądanej odpowiedzi powinien nastąpić pokaz desek jodłowych, świerkowych i sosnowych celem nauczenia rozpoznawania i odróżniania materiału drzewnego. Bardzo pomocną w tym wypadku może być książka Mariana Padechowicza p. t.: „Drewno w przemyśle, rękodziele i gospodarstwie domowem", wydana nakładem Miejskiego Muzeum Przemysłowego, im. Dra A. Baranieckiego w Krakowie, a mianowicie część I. (materiał) i część II. (próbki drzew). Część II. na pierwszej tablicy przedstawia próbki struganego drzewa jodły, świerka, sosny, dębu i może służyć do zorientowania uczennic z jakiego drzewa w ich domu zrobiona jest podłoga. Będzie to punktem wyjścia do stwierdzenia, z jakiego materiału buduje się podłogi białe, jaki jest najlepszy a jaki najtańszy i przeważnie z tego powodu stosowany. Po wyczerpaniu koniecznych wiadomości teoretycznych, przechodzimy do rozpoznania różnych rodzajów i stopni zabrudzeń oraz próby ich usunięcia.

Należą tu następujące czynności:

a) wytarcie na sucho,
b) zmycie samą letnią wodą,
c) mydłem sodowem,
d) „ potasowem.

Powinno się je wykonać najpierw gałgankiem, potem szczotką. Należy także uczennicom pokazać deseczki, które zostawały przez dłuższy czas pod działaniem sody, mydła szarego i amoniaku, aby przekonać je o sposobie działania tych środków na poszczególne drewna. Następnie uczennice same wyciągają wnioski, jakie środki czyszczące powinny być stosowane do usuwania zanieczyszczeń różnych gatunków podłóg. Niemniej ważną rzeczą jest próba nasiąkliwości drewna, którą najlepiej przeprowadzić można przez napisanie na desce czegokolwiek atramentem. Po próbie tej należy wyciągnąć wnioski co do niebezpieczeństwa wsiąkania brudnej wody w deski, a zatem co do szybkiego mycia, płukania i wycierania podłogi.

Następnie należy zestawić wszystkie środki pomocnicze potrzebne do mycia podłogi. Przed rozpoczęciem pracy przez uczennice odbywa się pokaz racjonalnego wykonania tej czynności z uwzględnieniem zasad naukowej organizacji pracy, przez zastosowanie wymierzonych, ściśle opanowanych i uzasadnionych ruchów i znormalizowanych przyrządów, dalej wymierzenie przestrzeni objętej jednym ułamkiem pracy, a wreszcie rozdanie czynności.

P. Trzeciak.

Konserwowanie blachy kuchennej ze względu na własności chemiczne i fizyczne lanego żelaza.

Treść: Technologia żelaza lanego czyli surowca. Dobór i konserwowanie blachy kuchennej. Program lekcji.

Żelazo lane t. j. surowiec wytapia się z rud żelaza. Do najlepszych rud żelaza należą tlenki żelaza: hematyt (Fe_2O_3), magnetyt (Fe_3O_4) oraz węglan żelaza t. j. syderyt ($FeCO_3$). Do wytapiania żelaza nadaje się również wodorotlenek żelaza czyli limonit ($2 Fe_2O_3 3 H_2O$). Żelazo wytapia się w tak zwanych wielkich piecach hutniczych, w temperaturze powyżej 1000°.

W celu wytopienia żelaza wsypuje się do pieca hutniczego górnym jego wylotem naprzemian, warstwami: koks, rudę żelaza, topniki. Topniki t. j. krzemionka i wapień topią się wraz z zanieczyszczeniami rudy, tworząc tak zwaną szlakę czyli szkło. Koks odtlenia rudę, utleniając się czyli spalając w jej tlenie i w tlenie wdmuchiwanego gorącego powietrza na dwutlenek węgla (CO_2) Pozostała niespalona część koksu rozpuszcza się w stopionem żelazie, część zaś łączy się chemicznie z żelazem na węglik żelaza (Fe_3C) czyli karbid żelaza. Dwutlenek węgla uchodzi górnym wylotem pieca, stopiona zaś masa żelazna wraz ze szlaką spływa do dolnej części pieca zwanej przystawą. Szlaka, jako lżejsza zbiera się na powierzchni masy żelaznej i zabezpiecza ją od powtórnego utleniania się tlenem powietrza. Z przystawy wypływa stopiona masa żelazna, bocznym otworem do form zrobionych z piasku i gliny, w których pozostaje do zupełnego wystudzenia. Od szybkości i wysokości temperatury studzenia masy żelaznej zależy barwa, twardość, kruchość i sprężystość żelaza lanego, czyli surowca.

Surowiec, otrzymany przez szybkie studzenie masy żelaznej jest barwy białej, twardy i kruchy, zawiera dużo kryształów karbidu, które podnoszą twardość surowca. Surowiec otrzymany przez powolne studzenie masy żelaznej, przy stopniowym obniżaniu temperatury jest barwy szarej, miękki i sprężysty, zawiera mniej kryształów karbidu, a więcej kryształów węgla (grafitu), powstałych z rozkładu karbidu. Kryształy grafitu obniżają twardość surowca. W skład surowca wchodzą zatem kryształy karbidu, grafitu i żelaza, wytwarzając ziarnistą jego budowę.

Do wyrobu blachy kuchennej używa się surowca z gatunków zasadniczo barwy szarej, o składzie tak dobranym, aby odlew miał żądaną twardość i wytrzymałość, starając się równocześnie o odpowiednią grubość odlewu. Z technologii żelaza wiemy, że surowiec barwy szarej jest miękki i sprężysty, a zatem nie pęka tak łatwo pod uderzeniem i przy gwałtownych zmianach temperatury. Przy doborze blachy kuchennej należy stawiać grubość odlewu na równi z gatunkiem surowca. Gdy blacha kuchenna jest zbyt cienka, to chociażby gatunek surowca najbardziej odpowiadał wymaganiom, po krótkim stosunkowo czasie używania, przepala się wygina i pęka. Szybkie zużycie się cienkiej blachy wynika z tego, że podczas gotowania jest prawie zawsze rozgrzana do czerwoności. Surowiec zaś w temperaturze czerwonego żaru odwęgla się, przez co traci porządaną, twardość i sprężystość. Aby chociaż częściowo wyrównać ten ubytek węgla, naciera się blachę grafitem lub jakimś tłuszczem po każdorazowym jej użyciu. Do tego celu najlepiej nadaje się grafit, najekonomiczniej zaś tłuszcz zebrany ze ścian zmywaka po umyciu naczynia. Cienki odlew blachy podlega gwałtownym zmianom temperatury, co także wpływa na zmianę składu surowca.

Zbytnia grubość blachy kuchennej, również nie jest pożądana. Gruba blacha powoli przewodzi ciepło, rozszerza się nierównomiernie, wskutek tego pęka w czasie rozgrzewania się i podczas gotowania, gdy na nią kipią potrawy.

Blacha kuchenna musi być zatem dobrana, co do gatunku surowca, grubości odlewu, a ze względu na rozszerzalność metali także co do wielkości powierzchni. Blacha musi być około 1 cm. mniejsza od wymiarów kuchni, względnie paleniska. Ekonomiczniej jest używać blach złożonych z części, aniżeli jednolitych, a to ze względu na możność wymiany zużytych części. Pod każdym względem idealnie dobrana blacha kuchenna zużyje się w stosunkowo krótkiem czasie, jeżeli nie będzie odpowiednio konserwowana. Pierwszym warunkiem konserwacji jest racjonalne palenie. Węgiel powinien być tak rozłożony na palenisku, aby blacha rozgrzewała się równomiernie; nie powinno się nakładać węgla pod sam szczyt blachy. Nigdy nie należy rozlewać na blachę wody, ługu, wody z mydłem, a jeżeli zdarzy się taki wypadek, powinno się blachę natychmiast wytrzeć na sucho, i wysmarować grafitem lub tłuszczem, aby nie rdzewiała. Na blasze nie można stawiać ciężarów większych, aniżeli pozwala jej granica wytrzymałości, nie można również z siłą stawiać lub rzucać na nią ciężkich przedmiotów. Ciężary duże jak n. p. garnki z bielizną należy tak ustawiać, aby tylko część tego ciężaru równoważyła blacha. Blacha powinna być po każdorazowem użyciu starannie oczyszczona i natarta grafitem lub tłuszczem.

Program lekcji.

Lekcja na powyższy temat może być podzielona na trzy części.

Pierwsza część: technologia surowca, druga konserwowanie blachy kuchennej, trzecia wybór blachy kuchennej. Część pierwszą i drugą lekcji można przeprowadzić w kuchni. Trzecia część nadaje się bardzo do przeprowadzenia w sklepie z żelazem, gdzie uczennice mają sposobność poznania różnych gatunków blach kuchennych.

Okazami do tej lekcji są: kawałki zużytej blachy kuchennej, przybory do czyszczenia blachy, kuchnia, model lub obraz pieca hutniczego, kawałek lanego żelaza, krzemionka, wapień.

Nowe książki i pomoce naukowe.

Zwracamy uwagę Czytelniczek na książkę, która wyszła obecnie z druku p. t.: **„Teoria przyrządzania potraw“**, Zofia Czerny — Maria Strasburger, wydana przez Książnicę-Atlas i aprobowana przez Ministerstwo WR. i OP. Cena książki 6.40 zł. Zarząd Stowarzyszenia Absolwentek podejmuje się pośredniczenia w nabywaniu tej książki na raty płatne: pierwsza rata przy zamówieniu, druga rata następnego miesiąca. Książka ta stanowi wyjaśnienie i uzasadnienie metod pracy podanych w podręczniku Zofii Czerny „Przyrządzanie potraw“. Wyjaśnia mianowicie nowoczesne metody przyrządzania potraw z punktu widzenia dietetyki, chemii i fizyki. Omawia też własności produktów spożywczych i uczy układania jadłospisów, zastosowanych do zawodu, wieku i rozporządzalnych środków.

Rozpatrując wszechstronnie najważniejsze zagadnienia gospodarcze, będące przedmiotem nauczania w szkołach, książka ta stanowi nieoceniony podręcznik dla każdej nauczycielki Gospodarstwa. Rozumna gospodyni domu znajdzie w niej wiele wiadomości, które dopomogą jej do uracjonalnienia swego gospodarstwa pod względem organizacyjnym oraz w zakresie właściwego odżywiania domowników.

Sprawę dietetyki specjalnej ujmuje praktycznie książka zbiorowa p. t.: **„Dietetyka Praktyczna“** do użytku pań domu i kierowniczek pensjonatów, opracowana w Liceum Dietetycznym w Inowrocławiu, przez Dr. Natalię Górską, Janinę Lewandowską, Mgr. Marię Morzkowską i Inż. Marię Romanowską, Poznań, 1936. Cena zł. 5.—. Poza ogólnymi wskazaniami książka ta podaje wzorowe jadłospisy do stosowania przy danych schorzeniach.

Staraniem uczennic III kursu Seminarium Gospodarczego w Krakowie w r. szk. 1935/36 opracowano i powielono **„Zestawienie całodziennych posiłków dla burs i internatów młodzieży w wieku szkolnym“**, z uwzględnieniem racjonalnego doboru potraw pod względem składników odżywczych i wartości kalorycznej, oraz zastosowaniem jadłospisów do pór roku. Do nabycia w sekretariacie Państwowej Szkoły Zawodowej Żeńskiej w Krakowie, ul. Syrokomli L. 21. Cena 3,50, dla członkiń Stowarzyszenia Absolwentek 2,— zł.

Drogie Koleżanki!

Te z Was, które były na pierwszych zjazdach Stowarzyszenia Absolwentek Seminarium Zawodowego w Krakowie, przypominają sobie dyskusje na temat zagadnień jakie mają być treścią „Informatora“. Przypominacie sobie niejednokrotnie wysuwaną opinię, że na treść naszego czasopisma złożyć się powinny Wasze prace i Wasze doświadczenia, że dzielić się będziecie z Koleżankami każdą zdobytą „nowością“, że podawać będziecie do ich wiadomości własny dorobek z dziedziny technicznej i organizacyjnej prac gospodarczych. Kwestie sporne, trudne do rozwiązania miały być podawane do dyskusji i wspólnie rozpatrywane i ustalane. Przeglądając ostatnie numery „Informatora“ bardzo niewiele znaleźć tam można prac absolwentek, nie dotrzymujecie samorzutnych zobowiązań, trzymając swoje doświadczenia i zdobyte wiadomości zazdrośnie dla siebie samych. A tak być niepowinno!

Pracujecie w różnych środowiskach i przeróżnych warunkach; w szkołach i na kursach, w miastach i wioskach, wśród zamożnych i najbiedniejszych, wśród młodzieży i dorosłych. Odmienne warunki powodują coraz to inne trudności, wymagają innego podejścia, nieco innego ujęcia przedmiotu. I tak: w jednych okolicach naszego kraju trzeba wysilić energię i pobudzić inicjatywę w kierunku wykorzenienia rażących wad w odżywianiu, wad odnoszących się do stosowania niezdrowych a drogich potraw. Inna okolica n. p. Podhala wymaga przygotowania dziewcząt góralskich do racjonalnego a oszczędnego odżywiania letników przy uczciwym dla siebie zarobku, a więc odpowiedniej kalkulacji. Na Polesiu trzeba dobrze się nagłowić, aby z tych kilku produktów jakie są do dyspozycji wprowadzić różnorodność i pełnowartościowość posiłków — aby wpłynąć na podniesienie warunków higienicznych w ubogiej chacie Poleszuka. Na kursach i pokazach dla zamożnych Pań z Inteligencji, trzeba umieć przejść ponad grymasy i niewłaściwe przyzwyczajenia smakowe podkreślając walory odżywcze posiłków, zadowalając wymagania estetyczne i stawiając również stronę zewnętrzną na wymaganym poziomie. Bardzo często borykacie się z trudnościami materialnemi, brak podstawowego urządzenia, brak pieniędzy na produkty — przyjeżdżając na kurs zastajecie puste, brudne ściany, zadeptaną podłogę, a jutro kurs rozpocząć trzeba — jak wybrnąć z tych wszystkich trudności, od czego zacząć? A jednak wyjście znaleźć się musi i znajdujecie je, nieraz bardzo właściwe i celowe.

Borykając się z trudnościami, łamiąc przeszkody i usuwając niezliczone przykrości, w znoju i trudzie pędząc wasze młode lata, zdobywacie doświadczenie życiowe. Niejedna z Was ma już bogatą skarbnicę doświadczeń i przeżyć — wyzwólcie je, dla dobra drugich podając.

Doświadczenie Wasze uchroni może niejedną z początkujących od walki i zniechęcenia, oszczędzi jej trudu pokonywania trudności już pokonanych, zaoszczędzi jej sił, które mogą być lepiej zużyte. W tych drobnych i większych uproszczeniach technicznych, które zdobywacie na praktykach zawodowych tkwi duża oszczędność sił fizycznych — dlaczego nie dzielicie się niemi z koleżankami?

Te, które natura hojnie wyposażyła w zdolności, inicjatywę i zaradność, a los obdarzył dobrymi warunkami pracy, niech nie zasklepiają się w dobrobycie i nie żyją tylko dla siebie. Te z Was dla których los był mniej łaskawy, niech nie upadają, i nie rezygnują, ale czerpią z doświadczenia drugich, aby jak najlepiej spełnić swe życiowe zadanie.

„Nie zastygajcie w zadowoleniu niedostępnym dla wszelkiego postępu, ani w buncie znającym tylko cierpkość i gorycz, ani w rezygnacji o dewizie „czy to warto“, ani w poczuciu porażki odbierającej chęć uczynienia czegokolwiek. Żyjcie czynnie i wierzcie w przyszłość“. (Madame Raboud „Mon chez moi“).

K. M.-B.

Wiadomości koleżeńskie.

W r. 1936 ukończyły Seminarium Gospodarcze i wstąpiły do naszego Stowarzyszenia: Bączyńska Hermina, Drylówna Maria, Dyrczówna Olga, Ficówna Zofia, Galantówna Władysława, Gilówna Władysława, Gissowska Zofia, S. Gowinówna Aldona, Hagemajerówna Helena, Komusińska Jadwiga, Kowalewska Bronisława, Łuczyńska Janina, Małysiakówna Gertruda, Mikołajska Maria, Mokrzycka Jadwiga, Mościńska Maria, Rosner Elżbieta, Stankiewicz Zofia, Sulatycka Maria, Wojasówna Wanda, Wyrobkówna Helena.

Seminarium Krawieckie ukończyły w r. 1936 i wstąpiły do Stowarzyszenia: Baranowska Olga, Borkowska Janina, Cewicka Władysława, Faryniankа Helena, Gabryelówna Antonina, Gałkówna Janina, Gałuszkówna Kazimiera, Grondkówna Antonina, Kaszycka Lidia, Krasnodębska Ludwika, Kozakowska Leontyna, Kurówna Jadwiga, Lipińska Mirosława, S. Lisówna Stefania, Orczewska Stefania, Pelczarska Stanisława, Sabbat Maria, Sobota Jadwiga, Szostak Zofia.

Jako eksternistki złożyły egzamin końcowy w Seminarium Gospodarczym: Loheitówna Bronisława; w Seminarium Krawieckim: Idzikowska Irena, Glatzerówna Lea, Kasiuchnicz Stanisława, Stefaniukówna Aleksandra.

Objęły posady w Państw. Szkole Zawodowej Żeńskiej w Krakowie, nauczycielki Krawiecczyzny: Izabella Sokołowska-Czajkowska (r. 1930); przeniesiona z Radomia, Aniela Tatarczuchówna (r. 1933); Emilia Sordylówna-Bizerska (r. 1931); Jadwiga Siwińska Oremusowa (r. 1932). Praktykę instruktorską na dziale haftów otrzymała Hodoniówna Eleonora (r. 1934). Kierownictwo pracowni absolwentek w Krakowie, objęły: dział krawiecki: Kotlarska Anastazja (w zastępstwie), dział bieliźniarsko-hafciarski: Rosół Jadwiga (r. 1934) i Wieklińska Elżbieta (r. 1932). Posady instruktorek krawiecczyzny otrzymały: Budzianka Maria (r. 1934) w Szkole Zawodowej Dokształcającej w Białej koło Bielska; Kaczmarczyk Jadwiga (r. 1934) w Szkole Zaw. Macierzy Polskiej w Łunińcu; Kokoszkówna Aniela (r. 1934) w Pryw. Szkole Zawodowej w Tarnowie; Starzewska Zofia (r. 1934) w Pryw. Szkole Zawodowej w Tarnowie; Baranowska Olga, Krasnodębska Ludwika, Kozakowska Leontyna, Pelczarska Stanisława (r. 1936) w Pryw. Szkole Zawodowej Św. Teresy we Lwowie; Lipińska Miłosława (r. 1936) w Pryw. Szkole Zaw. „Dzieło Serca Jezusowego“ w Częstochowie; Kaszycka Lidia (r. 1936) w Pryw. Szkole Zawodowej w Białej Podlaskiej; Sabbatówna Maria (r. 1936) w Pryw. Szkole Zaw. św. Andrzeja w Krakowie.

Stanowiska nauczycielek lub instruktorek gospodarstwa domowego uzyskały następujące absolwentki Seminarium Gospodarczego: Fischerówna Julia (r. 1933) w Szkole Zawodowej Towarzystwa Polek w Tarnowskich Górach; Pelcówna Genowefa (r. 1935) w Pryw. Szkole Zaw. w Rzeszowie; Ludwikowska Michalina (r. 1934) w Pryw. Szkole Zaw. „Dzieło Serca Jezusowego“ w Częstochowie; Sierpowska Stefania (r. 1935) w Szkole Zawodowej we Lwowie (z ramienia Stowarzyszenia „Służba Obywatelska“).

Donosząc o zawarciu związków małżeńskich naszych Koleżanek składamy imieniem Stowarzyszonych serdeczne życzenia Danucie z Witteków Jakubińskiej, Michalinie ze Śliwów Gołogórskiej, Romie z Hirszów Stelzerowej, Fryderycie z Krillów Stasiewskiej, Helenie ze Stańków Madejowej.

Redaktorka naczelna: Dr. Marja Peterowa ul. Syrokomli L. 21. Nr konta czekowego 400.955.
Wydawca: Stowarzyszenie Absolwentek Państwowego Seminarium Gospodarczego, Haftu i Krawieczyzny w Krakowie.
Drukarnia Polska Kraków, Tadeusza Kościuszki L. 3.